

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation) หรือ CPR คือ การช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ให้มีการหายใจและการไหลเวียนเลือดกลับคืนสู่สภาพปกติ อีกทั้งยังเป็นการป้องกันเนื้อเยื่อที่ได้รับอันตรายจากการขาดออกซิเจนอย่างถาวร โดยมีวิธีช่วยฟื้นคืนชีพ ๒ วิธีร่วมกัน ซึ่งเรียกรวมกันว่า "การฟื้นปอดและการฟื้นหัวใจ" โดยรายละเอียดดังนี้

๑) การฟื้นปอด (Pulmonary Resuscitation) เป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยทางด้านระบบการหายใจ ให้ผู้ป่วยหายใจได้ตามปกติภายหลังที่หยุดหายใจไปแล้ว เพื่อกำจัดภาวะการขาดออกซิเจนของอวัยวะต่าง ๆ

๒) การฟื้นหัวใจ (Cardiac Resuscitation) เป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยที่หัวใจหยุดเต้น ให้หัวใจของผู้ป่วยกลับมาทำงานได้ตามปกติภายหลังที่หยุดหายใจไปแล้ว

ผู้ป่วยที่หยุดหายใจ หรือหัวใจหยุดเต้นกะทันหัน ต้องได้รับการช่วยเหลือทันทีภายในเวลา ๔-๕ นาที หรือเร็วกว่านั้น เพราะเนื่องจากสมองจะหยุดทำงาน

ถ้าขาดออกซิเจนนาน ๕ นาที และหัวใจจะหยุดทำงาน ถ้าขาดออกซิเจนนาน ๘ นาที ดังนั้น ในการช่วยฟื้นคืนชีพจึงควรปฏิบัติให้เร็วที่สุด เพื่อเป็นการช่วยยื้อชีวิตของผู้ป่วยไว้จนกว่าจะถึงมือแพทย์ หรือบุคลากรทางการแพทย์

การช่วยฟื้นคืนชีพดังกล่าวถือเป็นการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (Basic Life Support) โดยการฟื้นปอดและการฟื้นหัวใจ ซึ่งผู้ปฏิบัติการช่วยเหลือจำเป็นต้องรู้ถึงอาการและอาการแสดงก่อนต้องรู้จักว่าหัวใจหยุดเต้นเป็นอย่างไร และการตั้งต้นช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนควรปฏิบัติอย่างไร โดยสามารถสังเกตลักษณะของผู้ป่วยที่หัวใจหยุดทำงานได้ เช่น

- ไม่รู้สึกตัว (เกิดขึ้นเมื่อหัวใจหยุดเต้นไป ๓-๕ วินาที)
- ตัวซีดและเขียว
- หอบ หายใจลำบาก หายใจกระตุก หรือ หยุดหายใจ
- คลำชีพจรข้าง ๆ ลำคอ ข้อพับ หรือขาหนีบไม่ได้
- ฟังเสียงหัวใจและคลำหัวใจเต้นไม่ได้
- วัดความดันโลหิตไม่ได้

- รุ่มาตาขยาย ซึ่งเริ่มเกิดเมื่อหัวใจหยุดเต้นไป ๔๕ วินาที และจะขยายกว้างสุดเมื่อถึง ๑ นาที หรืออาจมีอาการชักและตาค้างร่วมด้วย

ภาวะหยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้น

ภาวะหยุดหายใจ (respiratory arrest) และภาวะหัวใจหยุดเต้น (cardiac arrest) - เป็นภาวะที่มีการหยุดการทำงานของอวัยวะในระบบทางเดินหายใจและการไหลเวียนเลือด ส่วนมากมักจะพบว่ามีภาวะหยุดหายใจก่อนเกิดภาวะหัวใจหยุดเต้น และ ถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือที่ถูกต้อง จะทำให้เสียชีวิตได้

สาเหตุของการหยุดหายใจ

๑. ทางเดินหายใจอุดตันจากสาเหตุต่างๆ เช่น จากสิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจ การแขวนคอ การถูกบีบรัดคอ การรัดคอ เป็นต้น ในเด็กเล็กสาเหตุจากการหยุดหายใจที่พบได้มากที่สุดคือ การสำลักสิ่งแปลกปลอมเข้าหลอดลม เช่น ของเล่นชิ้นเล็ก ๆ เมล็ดถั่ว เป็นต้น
๒. มีการสูดดมสารพิษ แก๊สพิษ คาร์บอนมอนอกไซด์
๓. การถูกกระแสไฟฟ้าแรงสูงดูด
๔. การจมน้ำ
๕. การบาดเจ็บที่ทรวงอก ทำให้ทางเดินหายใจได้รับอันตรายและเนื้อเยื่อได้รับบาดเจ็บ
๖. โรคระบบประสาท เช่น บาดทะยัก ไขสันหลังอักเสบ ทำให้กล้ามเนื้อหายใจเป็นอัมพาต
๗. การได้รับสารพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย เช่น ผึ้ง ต่อ แตน ต่อยบริเวณคอ หน้า ทำให้มีการบวมของเนื้อเยื่อของทางเดินหายใจและหลอดลมมีการหดเกร็ง
๘. การได้รับยากดศูนย์ควบคุมการหายใจ เช่น มอร์ฟีน ฟีน โคเคน บาร์บิทูเรต ฯลฯ
๙. โรคหัวใจ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยงอย่างเฉียบพลัน
๑๐. มีการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ และมีภาวะหายใจวายจากสาเหตุต่างๆ

สาเหตุของหัวใจหยุดเต้น

๑. หัวใจวายจากโรคหัวใจ จากการออกกำลังกายมากเกินไปหรือตกใจหรือเสียใจกระทันหัน
๒. มีภาวะช็อคเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน จากการสูญเสียเลือดมาก ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หรือมีเลือดมาเลี้ยงไม่เพียงพอ
๓. ทางเดินหายใจอุดตัน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ
๔. การได้รับยาเกินขนาดหรือการแพ้

ข้อบ่งชี้ในการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ

๑. ผู้ที่มีภาวะหยุดหายใจ โดยที่หัวใจยังคงเต้นอยู่ประมาณ ๒-๓ นาที ให้ผายปอดทันที จะช่วยป้องกันภาวะหัวใจหยุดเต้นได้ และช่วยป้องกันการเกิดภาวะเนื้อเยื่อสมองขาดออกซิเจนอย่างถาวร
๒. ผู้ที่มีภาวะหยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้นพร้อมกัน ซึ่งเรียกว่า clinical death การช่วยฟื้นคืนชีพทันที จะช่วยป้องกันการเกิด biological death คือ เนื้อเยื่อโดยเฉพาะเนื้อเยื่อสมองขาดออกซิเจน ระยะเวลาของการเกิด biological death หลังจาก clinical death ยังไม่มีใครทราบแน่ชัด แต่โดยทั่วไป มักจะเกิดช่วง ๔-๖ นาที หลังเกิด clinical death ดังนั้นการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพจึงควรทำภายใน ๔ นาที

การปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น

การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR

- 1 มีสติหรือไม่
- 2 เรียกขอความช่วยเหลือ
- 3 โทรเรียก 1669
- 4 ตรวจสอบว่าผู้ป่วยหายใจหรือไม่
- 5 ให้อา่งมือประสานกันบนที่กลางหน้าอก
- 6 คอกลงตรง โน้มตัวให้หัวไหลอยู่เหนือผู้หมดสติ
- 7 ให้อกกลงตรงๆ ให้ลึกประมาณ 5-6 cm ด้วยความเร็ว 100-120 ครั้ง/นาที อย่างสม่ำเสมอ



เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร 1669

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

โรงพยาบาลมหาชนะชัย. (๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๕).

http://www.mhhos.go.th/main.php?pages=article_view&id=๒๐

“ยาทางไกลพิ”
ในพระบรมราชูปถัมภ์